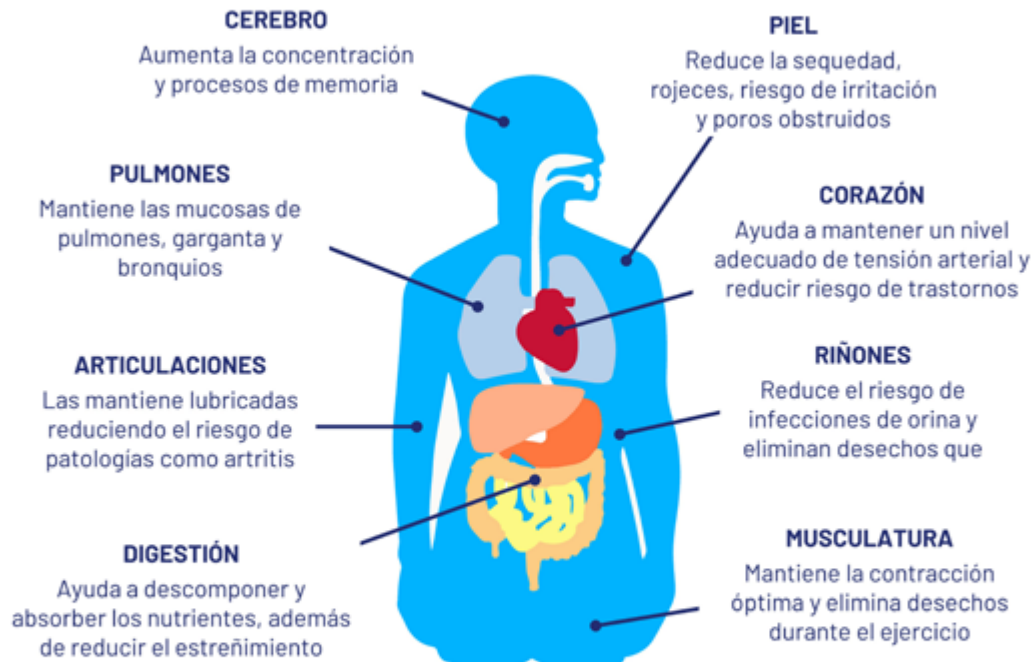


IMPORTANCIA DEL AGUA

QUÉ BENEFICIOS APORTA UNA BUENA HIDRATACIÓN



NECESITAMOS...

1,5-2L QUE
OBTENEMOS DE...



En colaboración con colegiosaludable.com

Si hemos comido

Podemos cenar

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Haz click en los botones abajo para descubrir más sobre nuestro menú

Plataforma de contacto Brains La Moraleja

Plataforma de contacto Brains Arturo Soria

Lo que comen mes a mes en Brains La Moraleja

Lo que comen mes a mes en Brains Arturo Soria



MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 2024 INFANTIL - PRIMARIA

- » Existen menús de celíacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	2 de septiembre		3 de septiembre		4 de septiembre		5 de septiembre	Cal 757 Kcal Prot 14 g H.C. 46 g Lip. 38 g G. 11 g	6 de septiembre	Cal 1052 Kcal Prot 17 g H.C. 34 g Lip. 47 g G. 15 g
2	9 de septiembre	Cal 1209 Kcal Prot 14 g H.C. 38 g Lip. 46 g G. 14 g	10 de septiembre	Cal 888 Kcal Prot 23 g H.C. 46 g Lip. 28 g G. 4 g	11 de septiembre	Cal 1169 Kcal Prot 15 g H.C. 23 g Lip. 60 g G. 19 g	12 de septiembre	Cal 1055 Kcal Prot 17 g H.C. 28 g Lip. 52 g G. 12 g	13 de septiembre	Cal 874 Kcal Prot 22 g H.C. 21 g Lip. 55 g G. 12 g
3	16 de septiembre	Cal 874 Kcal Prot 22 g H.C. 21 g Lip. 55 g G. 12 g	17 de septiembre	Cal 993 Kcal Prot 18 g H.C. 31 g Lip. 48 g G. 11 g	18 de septiembre	Cal 1157 Kcal Prot 21 g H.C. 30 g Lip. 48 g G. 9 g	19 de septiembre	Cal 924 Kcal Prot 27 g H.C. 29 g Lip. 39 g G. 10 g	20 de septiembre	Cal 824 Kcal Prot 19 g H.C. 50 g Lip. 29 g G. 5 g
4	23 de septiembre	Cal 1134 Kcal Prot 24 g H.C. 29 g Lip. 45 g G. 12 g	24 de septiembre	Cal 1054 Kcal Prot 11 g H.C. 36 g Lip. 49 g G. 10 g	25 de septiembre	Cal 1049 Kcal Prot 17 g H.C. 31 g Lip. 50 g G. 11 g	26 de septiembre	Cal 902 Kcal Prot 18 g H.C. 47 g Lip. 30 g G. 6 g	27 de septiembre	Cal 952 Kcal Prot 19 g H.C. 30 g Lip. 49 g G. 12 g
5	30 de septiembre	Cal 989 Kcal Prot 22 g H.C. 24 g Lip. 52 g G. 12 g	1 de octubre		2 de octubre		3 de octubre		4 de octubre	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Arturo Soria
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 2024 SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » Existen menús de celíacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 de septiembre	3 de septiembre	4 de septiembre	5 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Macarrones con tomate » Hamburguesa en salsa » Lechuga y judía brote » Fruta 	6 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pizza margarita » Lacon a la gallega » Puré de patata » Lechuga y cebolla » Fruta
2	9 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Arroz con tomate y orégano » Albóndigas a la jardinera » Albóndigas en salsa » Menestra de verduras » Zanahoria rallada, aceitunas verdes y maíz » Fruta 	10 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Espirales con salsa de calabacín » Abadejo en adobo » Filete de abadejo en salsa » Gazpacho » Tomate y maíz » Fruta 	11 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes con aceite de romero » Lomo asado al estilo de la frontera » Lomo a la pimienta verde » Cous cous » Lechuga, tomate y olivas » Fruta 	12 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas estofadas » Tortilla de patatas » Huevos con salsa de mahonesa, tomate y atún » Calabacín al estilo hindú » Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz » Helado 	13 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Ensaladilla olivier (ensaladilla, atún, huevo, aceitunas y mayonesa) » Pollo al ajillo » Wok de pollo con verduras » Ensalada de lechuga y tomate » Verduras al pesto » Fruta
3	16 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Brócoli gratinado » Hamburguesa 100% ternera en salsa » Canelones con bechamel y queso » Calabaza asada » Lechuga y aceituna verde » Fruta 	17 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Tabule de garbanzos con cous cous, tomate y aceitunas negras » Revuelto de patatas con pavo » Huevos rotos, patatas y salchichas » Judías verdes » Lechuga y maíz » Fruta 	18 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Macarrones (integrales) al pesto » Salmón al horno con hierbas » Salmón con bechamel suave al horno » Zanahoria con eneldo » Lechuga y pepino » Fruta 	19 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Alubias guisadas » Pollo en salsa de tomate » Pollo asado » Calabacín al horno » Lechuga y cebolla » Yogur 	20 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Paella de verduras » Merluza en salsa verde » Merluza al horno con aceite y pimentón » Coliflor » Lechuga, maíz y zanahoria » Fruta
4	23 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas a la jardinera » San jacob de pavo y queso al horno » Rollitos de primavera con salsa de soja » Verduras asadas » Tomate y maíz » Fruta 	24 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Fideua » Pollo al la cazadora » Alitas de pollo asadas a la barbacoa » Brócoli rehogado » Lechuga y cebolla » Fruta 	25 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Arroz a la napolitana » Tortilla de atún » Quiche de puerro y salmón » Pimiento asado » Lechuga y judía brote » Fruta 	26 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur 	27 de septiembre <i>JORNADA DE FISH REVOLUTION</i> <ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabacín » Abadejo al horno » Fish lasaña » Pisto » Ensalada variada » Fruta
5	30 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Ensalada alemana » Solomillo de cerdo en salsa de manzana » Solomillo de cerdo con salsa demiglace » Espinacas salteadas » Lechuga y pepinillo » Fruta 	1 de octubre	2 de octubre	3 de octubre	4 de octubre

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Arturo Soria
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 2024 RECOMENDACIÓN DE CENAS

- » Existen menús de celíacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 de septiembre	3 de septiembre	4 de septiembre	5 de septiembre » Ensaladilla de merluza y aguacate » Crema de boniato	6 de septiembre » Tortilla de vegetales » Coliflor con bechamel
2	9 de septiembre » Pescado azul al horno » Pancakes de patata y verduritas	10 de septiembre » Alitas de pollo al horno con miel y naranja » Crema de brócoli	11 de septiembre » Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur » Ensalada de col americana	12 de septiembre » Lomo de cerdo con hierbas » Brócoli vapor	13 de septiembre » Salmón marinado con vainilla » Ensalada de arroz basmati y manzana
3	16 de septiembre » Pescado al horno » Papillote de verduras	17 de septiembre » Brochetas de pollo, calabacín y berenjena » Endivias con crema de queso	18 de septiembre » Lomo de cerdo con hierbas » Brócoli vapor	19 de septiembre » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde	20 de septiembre » Lomo asado con manzana » Ruccula y canónigos
4	23 de septiembre » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana	24 de septiembre » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada	25 de septiembre » Quesadillas de pavo y maíz » Hummus de garbanzos y pipas con crudites	26 de septiembre » Brochetas de pollo, calabacín y berenjena » Endivias con crema de queso	27 de septiembre » Pollo a la plancha » Ensalada de patata
5	30 de septiembre » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Crema de hortalizas	1 de octubre	2 de octubre	3 de octubre	4 de octubre

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



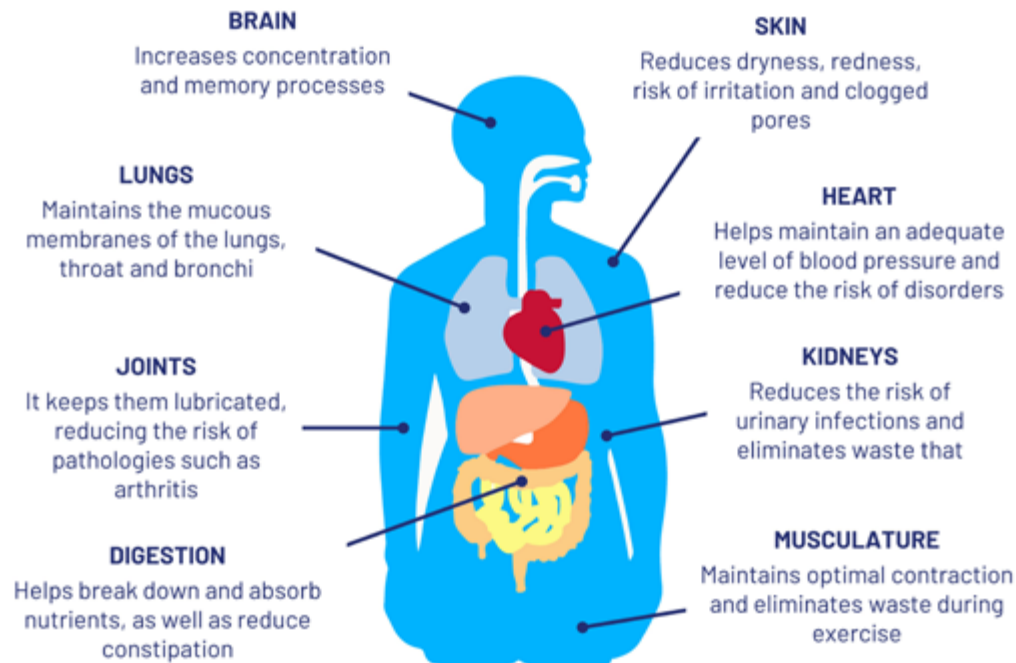
brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Arturo Soria
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00

IMPORTANCE OF WATER

WHAT BENEFITS DO GOOD HYDRATION PROVIDE?



NEED...
1.5-2L WE OBTAIN FROM...



In collaboration with ColegioSaludable.com

If for lunch, we ate...

For dinner, we can eat...

Cereals, starches or legumes

Raw green vegetables

Vegetables

Cereals or starches

Meat

Fish or egg

Fish

Lean meat or egg

Egg

Fish or lean meat

Fruit

Yogurt products or fruit

Yogurt products

Fruit

[Click on the buttons below to discover more about our menu](#)

The dining room of my school Brains La Moraleja

The dining room of my school Arturo Soria

What they eat each month at Brains La Moraleja

What they eat each month at Brains Arturo Soria



MONTHLY Menu

SEPTEMBER / 2024 INFANTS-PRIMARY

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	September 2nd		September 3rd		September 4th		September 5th	Cal 757 Kcal Prot 14 g H.C. 46 g Lip. 38 g G. 11 g	September 6th	Cal 1052 Kcal Prot 17 g H.C. 34 g Lip. 47 g G. 15 g
2	September 9th	Cal 1209 Kcal Prot 14 g H.C. 38 g Lip. 46 g G. 14 g	September 10th	Cal 888 Kcal Prot 23 g H.C. 46 g Lip. 28 g G. 4 g	September 11th	Cal 1169 Kcal Prot 15 g H.C. 23 g Lip. 60 g G. 19 g	September 12th	Cal 1055 Kcal Prot 17 g H.C. 28 g Lip. 52 g G. 12 g	September 13th	Cal 874 Kcal Prot 22 g H.C. 21 g Lip. 55 g G. 12 g
3	September 16th	Cal 874 Kcal Prot 22 g H.C. 21 g Lip. 55 g G. 12 g	September 17th	Cal 993 Kcal Prot 18 g H.C. 31 g Lip. 48 g G. 11 g	September 18th	Cal 1157 Kcal Prot 21 g H.C. 30 g Lip. 48 g G. 9 g	September 19th	Cal 924 Kcal Prot 27 g H.C. 29 g Lip. 39 g G. 10 g	September 20th	Cal 824 Kcal Prot 19 g H.C. 50 g Lip. 29 g G. 5 g
4	September 23rd	Cal 1134 Kcal Prot 24 g H.C. 29 g Lip. 45 g G. 12 g	September 24th	Cal 1054 Kcal Prot 11 g H.C. 36 g Lip. 49 g G. 10 g	September 25th	Cal 1049 Kcal Prot 17 g H.C. 31 g Lip. 50 g G. 11 g	September 26th	Cal 902 Kcal Prot 18 g H.C. 47 g Lip. 30 g G. 6 g	September 27th	Cal 952 Kcal Prot 19 g H.C. 30 g Lip. 49 g G. 12 g
5	September 30th	Cal 989 Kcal Prot 22 g H.C. 24 g Lip. 52 g G. 12 g	October 1st		October 2nd		October 3rd		October 4th	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Arturo Soria
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 Madrid
Tif.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tif.: 916 50 43 00



MONTHLY Menu

SEPTEMBER / 2024 SECONDARY - HIGH SCHOOL

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	September 2nd	September 3rd	September 4th	September 5th	September 6th
2	September 9th <ul style="list-style-type: none"> » Rice with tomato sauce and oregano » Meatballs with jardinière vegetables » Meatballs with sauce » Mixed vegetables » Grated carrot, olives and sweetcorn » Fruit 	September 10th <ul style="list-style-type: none"> » Pasta with courgette sauce » Marinated haddock » Fillet of haddock in sauce » Gazpacho (chilled tomato soup) » Tomato and sweetcorn » Fruit 	September 11th <ul style="list-style-type: none"> » Green beans with rosemary oil » "Frontera"-style roast pork loin » Pork loin in green pepper sauce » Couscous » Lettuce, tomato and olives » Fruit 	September 12th <ul style="list-style-type: none"> » Lentil stew » Spanish omelette » Eggs with mayonnaise, tomato and tuna » Indian-style courgettes » Lettuce, tomato, carrot and sweetcorn salad » Ice cream 	September 13th <ul style="list-style-type: none"> » Olivier salad (potatoes, carrots, peas, green beans, tuna, eggs, olives and mayonnaise) » Vegetables with pesto sauce » Garlic chicken » Chicken and vegetable wok » Lettuce and tomato salad » Fruit
3	September 16th <ul style="list-style-type: none"> » Broccoli au gratin » 100% Beef burger in sauce » Cannelloni with béchamel sauce and cheese » Roasted pumpkin » Lettuce and olives » Fruit 	September 17th <ul style="list-style-type: none"> » Tabbouleh salad (chickpeas, couscous, tomato and black olives) » Scrambled eggs with potatoes and turkey » Scrambled eggs, potatoes and sausage » Green beans » Lettuce and sweetcorn » Fruit 	September 18th <ul style="list-style-type: none"> » Whole-wheat pasta with pesto sauce » Baked salmon with herbs » Baked salmon with light béchamel sauce » Carrot with dill » Lettuce and cucumber » Fruit 	September 19th <ul style="list-style-type: none"> » Haricot beans and carrot stew » Chicken in tomato sauce » Roast chicken » Baked courgettes » Lettuce and onion » Yoghurt 	September 20th <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable paella » Hake in green sauce » Oven-baked hake with olive oil and paprika » Cauliflower » Lettuce, sweetcorn and carrots » Fruit
4	September 23rd <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable and lentil stew » Baked turkey & cheese "san jacobó" » Chinese spring rolls with soy sauce » Roasted vegetables » Tomato and sweetcorn » Fruit 	September 24th <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable fideuà » Chicken chasseur » Chicken wings with barbecue sauce » Sautéed broccoli » Lettuce and onion » Fruit 	September 25th <ul style="list-style-type: none"> » Napolitana rice » Tuna omelette » Leek and salmon quiche » Roasted peppers » Lettuce and bean sprouts » Fruit 	September 26th <ul style="list-style-type: none"> » Traditional spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt 	September 27th FISH REVOLUTION DAY <ul style="list-style-type: none"> » Cream of courgette soup » Baked haddock » Fish lasagne » Ratatouille » Mixed salad » Fruit
5	September 30th <ul style="list-style-type: none"> » German salad » Pork tenderloin in apple sauce » Pork tenderloin with demiglace sauce » Sautéed spinach » Lettuce and gherkins » Fruit 	October 1st	October 2nd	October 3rd	October 4th

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Arturo Soria
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 Madrid
Tif.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tif.: 916 50 43 00



MONTHLY Menu

SEPTEMBER / 2024 DINNER SUGGESTIONS

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	September 2nd	September 3rd	September 4th	September 5th » Diced hake and avocado salad » Cream of sweet potato soup	September 6th » Vegetable omelette » Cauliflower with béchamel sauce
2	September 9th » Oven baked oily fish » Potato and mixed vegetable pancakes	September 10th » Oven-baked chicken wings with honey and orange » Cream of broccoli soup	September 11th » Cereal-battered fish nuggets with a yoghurt dip » Coleslaw	September 12th » Pork loin with herbs » Steamed broccoli	September 13th » Salmon marinated with vanilla » Basmati rice and apple salad
3	September 16th » Oven-baked fish » Vegetables baked in foil	September 17th » Chicken, courgette and aubergine brochettes » Endives with cream cheese	September 18th » Pork loin with herbs » Steamed broccoli	September 19th » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks » Green salad	September 20th » Roast pork loin with apple » Rocket and lamb's lettuce
4	September 23rd » Roasted vegetable omelette » Cucumber and apple salad	September 24th » Fish and avocado "fajitas" » Carrot in salad dressing	September 25th » Turkey and sweet corn "quesadillas" » Chickpea and sunflower seed hummus with crudités	September 26th » Chicken, courgette and aubergine brochettes » Endives with cream cheese	September 27th » Grilled chicken » Potato salad
5	September 30th » Baked eggs in a tomato, basil and cheese sauce » Cream of vegetable soup	October 1st	October 2nd	October 3rd	October 4th

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Arturo Soria
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00